



Vekttap

Vekttap skyldes som regel slanking eller økt stress og belastninger.

Vekttap kan ha mange årsaker som for eksempel:

- for lite kaloriinnhold i kosten
- feil sammensetning av maten
- endret energiomsetningen i kroppen
- økt næringstap via avføringen
- dårlig matlyst

Hva er årsaken til at vekten varierer?

Du går nede i vekt om du reduserer inntaket av kalorier og øker forbrenningen ved å mosjonere mer.

Vanligvis innstiller kroppen seg i en slags likevekt slik at matinntak og mosjon tilpasses.

Vekten kan de fleste justere selv ved små endringer i matinntaket og aktivitetsnivået.

Hva er de vanligste årsakene til vekttap?

Vekttapet kan skyldes slanking eller økt stress og belastninger. Dette representerer den største gruppen. Kriser og sorgreaksjoner er ofte medvirkende.

Mange sykdommer fører til vekttap slik som:

- sukkersyke
- høyt stoffskifte
- kreftsvulster
- tuberkulose

Vekttapet kan også skyldes spiseforstyrrelser som anoreksi eller bulimi, særlig blant unge jenter.

Hva kan jeg gjøre selv for å stoppe eller redusere vekttapet?

Dersom vekttapet skyldes endringer i kostholdet og reduksjon i matinntaket, bør du redusere tempoet i slankeprogrammet. Vei deg hver uke og se om ikke vekten stabiliserer seg på det nivået du ønsker.

Dersom sorg og kriser preger hverdagen din, bør du forsøke å løse dem. Snakk med familien, nære venner eller søk hjelp hos legen din. Forsøk å bringe bevegelse i situasjonen.

Når bør jeg kontakte legen min?

Du bør kontakte lege dersom:

- vekten fortsatt går nedover til tross for at du har innstilt slankekur
- du føler at du ikke selv finner løsning for bekymringene dine og vekttapet fortsetter
- du selv ikke finner noen årsak til at du taper vekt
- vekttapet har vært stort og skjedd over kort tid